

# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



## Posten 2 – Wahrnehmung

<b>Sozialform:</b>	Gruppenarbeit (2 – 4 SuS)	
<b>Postenzeit:</b>	ca. 20 Minuten	
<b>Material:</b>	Notizmaterial, A4-Blatt kariert	

### Aufwärmen:



**Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese gemeinsam durch.**

---

Alle schliessen die Augen und konzentrieren sich auf das Gehör. Ein:e Schüler:in lässt verschiedene Gegenstände auf den Tisch fallen.

*Beispiele: Radiergummi, Bleistift, Mäppchen, zerknülltes Blatt, PET-Flasche usw.*

Wer kann nur vom Hören her sagen, um was es sich handelt?

---

Legt verschiedene Gegenstände (mind. 15) auf dem Tisch aus. Ein:e Schüler:in schaut derweil weg oder schliesst die Augen. Anschliessend dürfen die Gegenstände während 30 Sekunden betrachtet werden. Erneut werden die Augen geschlossen und die Gruppe entfernt ein oder zwei Gegenstände.

Wer findet heraus, um welche es sich handelt?

---

Ertasten mit den Füssen. Legt verschiedene Gegenstände unter den Tisch, so dass sie nur durch Ertasten und Fühlen mit den Füssen (idealerweise ohne Schuhe) erkannt werden müssen.

Wer hat am meisten Gefühl in seinen Füssen?

**Variante:** Ertasten mit anderen Körperteilen (z. Ellbogen, Unterarme, Knie usw.) oder zur Vereinfachung mit den Händen.

# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



## Übungen – Aufmerksamkeit und Konzentration im Strassenverkehr

### 1) Was hör ich da?

Öffnet ein Fenster in Richtung einer Strasse. Schliesst die Augen und hört während einer Minute (Alarm einstellen) genau zu.

Notiert anschliessend, wer oder was ihr alles gehört habt.

Zwei Gruppenmitglieder lassen ihre Augen geöffnet und notieren während der Minute, was sie sehen.

Anschliessend werden die Listen verglichen.



---

### 2) Was seh ich da?

Betrachtet ein Wimmelbild auf den nächsten Seiten und versucht, euch in 30 Sekunden möglichst viel davon einzuprägen.

Anschliessend muss ein:e Schüler:in Fragen dazu so genau wie möglich beantworten. Die anderen Gruppenmitglieder kontrollieren die Antwort mit Hilfe des Bildes.



*Beispiele: In welche Richtung fährt das einzige gelbe Auto auf dem Bild?  
Welches Verkehrsschild ist in der Mitte des Bildes zu sehen?*

---

### 3) Wasühl ich da?

Führt euch gegenseitig mit geschlossenen oder verbundenen Augen durch das Schulhaus. Nur durch Antippen an der Schulter auf der jeweiligen Seite (z. B. Tipp auf die linke Schulter heisst links drehen).



**Variante:** Erlaubt sind nur leise Befehle, keine Berührungen. Dabei bewegt sich nur die Schülerin / der Schüler mit den verbundenen Augen. Die Lotsin / der Lotse ist stationär und gibt von dort aus die Anweisungen, um das Ziel zu erreichen.

Wer schafft eine Runde durch das Schulhaus, ohne irgendwo anzustossen?

# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



## Wimmelbilder



# Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial

